Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояние в другое. Именно поэтому после дневного сна с детьми проводятся специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

    Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому необходимо улавливать настроение детей, подбадривать тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговаривать в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно — сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

**Комплексы гимнастики пробуждения**

**Комплекс 1**

А) ***Потягивание в кроватях.***

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.

Б) ***Упражнение "Отдыхаем"***

И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. 3-4 раза.

**2*.******Ходьба по дорожке с пуговицами. Ходьба на носках.***

На носочки встанем все - сразу подрастем.
На носочки встанем все и вот так пойдем.
Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.
Научились так ходить и покажем маме.

**3**. ***Упражнение "Зарядка".***

А сейчас все по порядку
Встанем дружно на зарядку.
Руки в стороны
Согнули,
Вверх подняли,
Помахали,
Спрятали за спину их,
Оглянулись:
Через правое плечо,
Через левое еще.
Дружно присели
Пяточки задели,
На носочках поднялись,
Опустили руки вниз.

*(Дети выполняют движения по тексту.)*

**4*. Дыхательное упражнение "Веселый мячик".***

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х". 5 раз.

**5**. ***Водные процедуры - обширное умывание*** (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**Комплекс 2.**

А) ***Потягивание в кроватях.***

Б) ***Массаж спины "Дождик".***

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!

*(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)*

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!*(Постукивают пальчиками.)*

- Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!*(Легко постукивают кулачками.)*

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!*(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)*

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

*(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)*

А уйду - тогда гуляйте:

Бом: Бом: Бом:   *(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)*

**2. *Ходьба по извилистой дорожке.***

***Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 20-25 см)***

**3. *Упражнения "Листья"***

Листья осенние тихо кружатся,

*(Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)*

Листья нам под ноги тихо ложатся

*(Приседают.)*

И под ногами шуршат, шелестят,

*(Выполняют движения руками вправо-влево.)*

Будто опять закружиться хотят.

*(Поднимаются, кружатся.)*

**4. *Звукотерапия.***

"И" - вибрирует гортань, уши; улучшает слух.

"В" - исправляет недостатки в нервной системе, в головном и спинном мозге.

**5. *Водные процедуры - обширное умывание.***

**Комплекс 3**

А) ***Потягивание в кроватях.***

Б) ***Пальчиковая гимнастика "Тучки"***

Мы наши пальчики сплели

*(Дети стоя сплетают пальцы.)*

И вытянули ручки.

*(Вытягивают руки ладонями вперед.)*

Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки.

*(Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.)*

**2. *Ходьба по шнуру (8-10 м).***

***Ходьба с перекатом с пятки на носок.***

**3. *Упражнение "Ветер"***

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше, выше.

(*Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)*

**4. *Дыхательная гимнастика "Любимый носик"***

А сейчас без промедления
Мы разучим упражнения,
Их, друзья, не забывайте
И почаще повторяйте.

Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).

Вдох - погладь свой нос
От крыльев к переносице.
Выдох - и обратно
Пальцы наши просятся.

Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.
Попеременно ноздри при этом закрывай.
Стой красиво, ровно, спинка - прямо.
И насморк скоро убежит, ты так и знай!

**5. *Обширное умывание.***

**Комплекс 4**

А) ***Потягивание в кроватях.***

Б) ***упражнения для глаз***

- закрыть глаза (10-15 сек.). Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

- посмотреть вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повторить 3 раза.

**2. *Ходьба с высоким подниманием колена.***

Петя, Петя, петушок, на головке гребешок.
Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет.
Важно по двору идет, "кукареку" поет.
Важно ножки поднимает, хоть и птица - не летает.

***Ходьба по ребристой доске.***

**3. *Упражнение "Петушок"***

Шел по берегу петух,
*(Дети раскачиваются из стороны в сторону, руки держат за спиной.)*
Подскользнулся, в речку бух!
*(Круговые движения руками, приседают.)*
Будет знать петух, что впредь
*(Грозят пальчиком.)*
Надо под ноги смотреть.
*(Наклоняются вперед.)*

**4. *Дыхательное упражнение "Петух".***

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки в стороны (вдох),

2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести "к

**Гимнастика пробуждения**

**"Мы проснулись"**

 1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**"Бабочка"**

 **Спал цветок** И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.

 **И вдруг проснулся** И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.

**Больше спать не захотел** И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».

 **Потянулся, улыбнулся, Взвился вверх и полетел** Дети выполняют движения по тексту. (2-3 раза)

**«Пробуждение солнышка» первая часть.**

 1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

**«Пробуждение солнышка» вторая часть.**

 1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)

**«Заинька – зайчишка»**

 **1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись»** И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

**2. «Заинька, повернись, серенький, повернись»** И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

**3. «Заинька, попляши, серенький, попляши»** И. п.: то же. Мягкая пружинка.

 **4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись»** И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

**5. «Заинька, походи, серенький, походи»** И. п.: то же. Ходьба на месте.

**6. «Пошел зайка по мосточку»** Ходьба по ребристой доске.

**7. «Да по кочкам, да по кочкам»** Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

**«Ветерок»**

 1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

**«Лесные приключения» часть первая.**

 1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

**«Лесные приключения» часть вторая.**

 1. «Медведь в берлоге» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. «Волчок-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

**«Путешествие снежинки» часть первая.**

 1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

 **«Путешествие снежинки» часть вторая.**

 1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.